

お盆期間スタジオレッスンプログラム 2023.8.14(月)～16(水)

	8/14(月)			8/15(火)			8/16(水)		
	Healing	Germa Hot	Gym	Healing	Germa Hot	Gym	Healing	Germa Hot	Gym
10:00		当日限定							
:30	カンフー太極拳 10:20～11:20 村田 珠子	Kisshoヨガ ～リラックス～ 10:20～11:20 中村 まどか		ピラティス 10:20～11:20 金子 裕代	Kisshoヨガ ～デトックス～ 10:20～11:20 CHISAKA			ルーシーダットン 10:20～11:20 松永 良恵	
11:00				当日限定					
:30	アクティブヨガ 11:30～12:30 中村 まどか	moistretch® 低温レッスン 11:30～12:20 栗原 祐太	バランスボール ヨガ 11:25～12:25 町野 彩子 【定員12名】	ウェーブ ボディケア 11:35～12:35 Yumi 【定員32名】	スタジオ開放 11:40～12:35				
12:00									
:30									
13:00	プーティーバー 12:40～13:40 今井 しのぶ	骨盤 エクササイズ 12:40～13:40 松永 良恵	吉祥トレーニング 13:05～13:25	陰ヨガディープ リラックス 12:50～13:50 Yumi		吉祥トレーニング 13:05～13:25		ZUMBA 12:50～13:50 岩崎 友美	Kisshoヨガ ～リフレッシュ～ 12:45～13:45 田中 咲百合
:30			吉祥コア 13:30～13:50			吉祥コア 13:30～13:50			
14:00									
:30	バレエ 14:10～15:10 桜井 将行	ヨガ ～美腹&美尻～ 14:00～15:00 小林 啓子		ファイティング シェイプ 14:05～14:50 岡崎 順哉	Kisshoヨガ ～デトックス～ 14:10～15:10 Shully				moistretch® 低温レッスン 14:00～15:00 栗原 裕太
15:00									
:30	Rebody ストレッチ 15:30～16:30 大竹 栄子	リスタイル ヒーリング 15:30～16:30 中村 なおこ		HIP HOP初級 15:10～16:10 岡崎 順哉	美Body ～コア～ 15:20～16:20 久我 亜矢子	背骨 コンディショニング 15:15～16:15 増淵 夏美 【定員12名】		フラダンス初級 14:15～15:15 ワイアーヌエヌエ (藤田 麻実)	スタジオ開放 15:10～16:30
16:00								ダンスアカデミー 15:30～16:30 小澤 いずみ	吉祥トレーニング 15:45～16:05
:30									吉祥コア 16:10～16:30
17:00	時間変更								
:30	燃焼インターバル 17:00～18:00 副田トレーナー	ピラティス 16:45～17:45 中村 なおこ		ベリーダンス 16:50～17:50 久我 亜矢子				ヴォイスストレッチ 16:45～17:45 才加志 実	Kisshoヨガ ～リラックス～ 16:45～17:45 AI
18:00									

8月14日(月)～16日(水)の営業時間は10:00～19:00になります。

(ジムエリアのご利用は18:30までのご利用になります。)